MODE D'EMPLOI GENERAL DU PLAN BIODYNAMIQUE

Lorsqu'une *barre* de couleur (noire si vous avez une imprimante noir et blanc) apparaît, le rythme en question est dans sa phase positive, c'est à dire que l'état correspondant est *renforcé*. Vous êtes dans une phase de *libération des forces*. Vous pouvez vous dépenser.

Après la barre (phase positive) survient la *phase négative*, représentée en blanc. Cette phase ne doit pas être considérée comme défavorable, mais plutôt comme un temps de *récupération*, de *régénération* et de *reconstitution*.

Les points d'intersection entre les périodes «plus» et «moins» sont à interpréter comme des périodes de forte sensibilité.

Ces jours-là :

- Difficultés de concentration
- Ne pas se dépenser
- Dans la mesure du possible, éviter ou réduire toute surcharge

Les jours sensibles sont marqués d'un tiret **-** ou de deux étoiles **.

Le cycle physique (B, 23 jours)

Elle détermine le bien-être *du corps*. Il s'agit ici de caractéristiques soi-disant « masculines » comme par exemple :

- PASSER A L'ACTION - AGRESSIVITÉ - ECHANGES SANGUINS
- DÉSIR D'ENTREPRENDRE - RÉSISTANCE - IMMUNITÉ
- ECHANGES RESPIRATOIRES - ENERGIE - FORCE PHYSIQUE

Le cycle émotionnel (N, 28 jours)

Détermine le bien-être *corporel et psychique*. Il s'agit ici de caractéristiques soi-disant « féminines » comme par exemple :

- OPTIMISME - JOIE - HUMEUR
- RECEPTIVITE - CRÉATIVITÉ - RAYONNEMENT
- PERSÉVÉRANCE - CROISSANCE CAPILAIRE (TÊTE) - ORGANES
- PEAU, NERFS, GLANDES (yeux, oreilles, nez, estomac etc.)

Le cycle intellectuel (C, 33 jours)

Détermine le bien-être *mental* comme par exemple

- PRESENCE D'ESPRIT - CAPACITE D'EXPRESSION - LOGIQUE
- COMPREHENSION - FACULTE DE REACTION - ACTIVITE CEREBRALE
- ESPRIT DE SYNTHESE - REPARTIE - MOELLE EPINIERE (partie supérieure)

Pendant les jours critiques l'avertissement **sensible** apparaît dans la colonne '**CLE**'. Il est accompagné des lettres B, N ou C. En cas de transition simple, une lettre apparaît, en cas de double transition, deux lettres apparaissent, en cas de triple transition du positif au négatif (ou inversement), trois lettres apparaissent.

Les informations affichées se rapportent toujours à l'heure de votre naissance. Si par exemple vous êtes nés à 6 heures, cette heure-là représente la VALEUR MAXIMUM. Au cours de la journée, cette valeur s'oriente par conséquent vers la valeur suivante. Veuillez consulter les pages en annexe pour la signification des lettres dans la colonne 'clé'.

Important : Le plan biodynamique n'est pas un horoscope. Il ne vous garantira ni succès ni échecs.